

## **ФЕНОМЕН ЗАВИСИМОСТИ В ПОВЕДЕНИИ ЧЕЛОВЕКА**

**Терентьев П.В.**

*Санкт-Петербургская государственная медицинская  
академия им. И.И.Мечникова, Россия*

В настоящее время одной из важнейших задач в воспитательной работе со студентами является профилактика наркотической, алкогольной и других видов патологической зависимости. Особую актуальность эта проблема приобретает при формировании жизненного стиля будущих медицинских работников, которые по роду своей профессиональной деятельности имеют доступ к различным наркотическим препаратам. С другой стороны, профилактика наркоманий, алкоголизма и т. д. среди широких слоёв населения является профессиональным долгом каждого медицинского работника.

Предлагается рассматривать зависимость как в целом нормативное явление и выделить критерии патологической зависимости, проследить

взаимосвязи некоторых индивидуальных отличий и склонности к формированию именно патологической зависимости.

Анализ литературных данных позволяет сделать вывод о том, что индивид становится зависимым не от конкретных объектов или процессов, а от определённых внутренних состояний, связанных с удовлетворением актуальных потребностей. Если для получения удовольствия или избегания авersiveивной стимуляции, индивид регулярно совершает определённые однотипные действия, т. е. воспроизводит одни и те же формы поведения в схожих обстоятельствах, для достижения схожих целей, то можно говорить о возникновении зависимости. Такая ситуация является натуральной, так как характерна для всех живых существ и людей в том числе.

Однако весьма вероятна возможность возникновения особых ситуаций, когда результат какой-либо регулярной деятельности может оказаться негативным или вовсе пагубным для индивида, если он содержит в себе некий повреждающий или подавляющий элемент. Такой элемент может проявляться непосредственно на физиологическом уровне, как в случаях различных токсикоманий, или действовать опосредованно, фрустрируя удовлетворение других потребностей. Например, девиантные и тем более делинквентные формы поведения приводят к фрустрации потребностей в общении, признании, любви, присоединённости и т. д., а в крайних случаях к социальной изоляции и депривации многих других источников удовлетворения потребностей более низкого уровня, вплоть до физиологических потребностей.

Опираясь на определение ВОЗ, где здоровье определяется как благополучие в физической, психической и социальной сферах, можно дать короткое определение патологической зависимости.

Зависимость, реализующая поведение, приводящее индивида к потере собственного здоровья, является патологической зависимостью.

Если повреждающее действие аккумулируется постепенно от одного эпизода к другому, а удовольствие в каждом отдельном эпизоде превышает авersiveивность, индивидуум «определяет» своё поведение как оптимальное. К моменту когда страдание «выходит на первый план», суммарное повреждение, созданное данным зависимым поведением, уже, может быть, включило патологические механизмы гиперкомпенсации с собственными альтерирующими последствиями (в медицине – порочный круг), что означает нарушение здоровья.

В отличие от животных человек обладает особыми качествами психики, это придаёт его интеллекту как инструменту приспособления принципиально иные возможности в накоплении опыта и прогнозировании развития ситуации и последствий своего поведения. На этой основе строятся и развиваются волевые аспекты регуляции поведения, реализующие «принцип реальности» как принятие состояния напряжения и отсрочку удовольствия в соответствии с требованиями внешней среды, в том числе

социальными требованиями. Эта отсрочка предполагает ещё большее удовольствие или избегание страдания в будущем. Таким образом, «принцип реальности» развивает «принцип удовольствия», придавая индивиду новые адаптивные качества.

С другой стороны, чем больше в арсенале индивида существует способов удовлетворения для каждой потребности, тем выше степень свободы выбора в каждой возможной жизненной ситуации, и тем меньше зависимость индивида от конкретного способа удовлетворения (формы поведения).

Поэтому человек, обладая развитыми прогностическими способностями, и волевыми качествами, в идеале способен произвольно избегать патологической зависимости. Однако на практике данная возможность часто не реализуется.

Индивид оказывается в состоянии патологической зависимости, если прогноз в отношении последствий собственного поведения оказывается неадекватным. В ином случае, потребность может быть столь выраженной, что даже при верном прогнозе создаётся внутренний конфликт между осознанием патогенности известных действий, приводящих к её удовлетворению, и собственно состоянием фрустрации данной актуальной потребности. Такой конфликт может быть урегулирован двояко: либо индивид найдёт другой способ удовлетворения имеющейся потребности, либо сработают механизмы психологической защиты. Неудачные варианты реализации последних приводят к сохранению патологической зависимости, «вытесняя», «отрицая» на различных уровнях, «проецируя», «рационализируя» и т. д. конфликт, связанный с осознанием амбивалентности результата определённого зависимого поведения.

На основании вышеизложенного можно говорить о некоторых интегральных характеристиках личности, обладая которыми человек с большей вероятностью оказывается способен избежать формирования патологической зависимости.

Здесь на первый план выступает уровень осознания своих потребностей и возможной разрушительности результатов собственного поведения, направленного на их удовлетворение, что невозможно при чрезмерной напряжённости психологических защит и отсутствии достаточной валеологической грамотности.

Если патогенность поведения осознана, наиболее важным компонентом становится возможность применить другой «экологичный» способ достижения субъективно комфортного состояния. Последнее требует креативности в интеллектуальной сфере для нахождения множества других отличных вариантов поведения и валеологического тестирования каждого варианта, т. е. достаточных способностей к аналитико-синтетической деятельности.

Столь же важными являются особенности динамических свойств психики и характерологические особенности волевой сферы, позволяющие на практике осуществлять «принцип реальности».